



Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Online

Nindya Ayu Pristanti¹, Mirza Irawan², Miswanto³

1 Universitas Negeri Medan,

2 Universitas Negeri Medan,

3 Universitas Negeri Medan

Info Artikel

Sejarah artikel:

Diterima

1 September 2022

Disetujui

7 September 2022

Dipublikasi

30 September 2022

Keywords:

Regulasi Emosi,

Kejenuhan Belajar,

Pembelajaran Online

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menguji pengaruh regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar mahasiswa pada pembelajaran online. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode survei. Populasi penelitian adalah mahasiswa semester 4 program studi bimbingan dan konseling dengan jumlah 149 mahasiswa dengan Sampel 108 mahasiswa yang diambil dengan teknik *simple random sampling* berdasarkan rumus slovin. Instrumen yang diberikan adalah angket regulasi emosi dan angket kejenuhan belajar. Kemudian, Analisis data menggunakan teknik regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi ($0,01 < 0,05$) serta nilai thitung $3,278 > t_{tabel} 1,659$. sehingga, Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kejenuhan Belajar mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan.

Abstract

This study aimed to investigate the effect of emotion regulation on students' study burn out in online learning. This research used quantitative approach with survey method.. Population were 149 semester 4 students of Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Education, Universitas Negeri Medan Academic Year 2021/2022 with 108 sample of students which was taken by simple random sampling technique based on Slovin's Formula. The Instruments given were a questionnaire of emotion regulation and a questionnaire of study burn out. Data analysis used simple linier regression. The results showed that significance value ($0.00 < 0.05$) and tcount value is $3,278 > t_{table} 1,659$. Therefore, It can be concluded that there is an effect of emotion regulation on study burn out of students in Guidance and Counseling study Program Faculty of Education Universitas Negeri Medan.

How to cite Pristanti, N., Irawan, M., & Miswanto, M. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Online. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i2.60838>



PENDAHULUAN

Pembelajaran online memiliki tantangan tersendiri, diperlukan kapasitas untuk mengelola emosi agar belajar menjadi sesuatu yang menyenangkan dan terhindar dari kejenuhan karena menghabiskan lebih banyak waktu belajar di dalam rumah. Regulasi emosi memberikan tekanan pada mengapa dan bagaimana emosi itu mampu mengatur serta memfasilitasi proses psikologis, yakni memusatkan perhatian, memecahkan masalah, mendapatkan dukungan sosial serta bagaimana pengaturan emosi mempunyai pengaruh yang negatif, seperti gangguan proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah dan gangguan hubungan sosial antar individu (Cole dkk., 2004).

Adapun aspek regulasi emosi menurut Strongman (2003) terdiri dari pemilihan situasi, perubahan situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif dan perubahan respon. (Goleman, 2007) berpendapat bahwa regulasi emosi merupakan salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih. Regulasi emosi merupakan cara untuk mengatur atau mengelola emosi dan upaya individu untuk mengalami dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi tujuan hidupnya (Balter, 2003). Kring (2010) berpendapat bahwa regulasi emosi memiliki tujuan untuk mengevaluasi pengalaman emosional individu.

Ketika individu belajar dan memiliki regulasi emosi yang baik, maka Individu dapat meminimalisir kejenuhan belajar (Faridh, 2008). Kejenuhan dapat di artikan sebagai suatu keadaan gairah dengan tingkat yang sangat rendah (Van Tilburg & Igou, 2017). Kebosanan dikonseptualisasikan dalam konteks akademik maka di sebut sebagai kebosanan akademik (Pekrun, 2011). Keadaan emosional yang dapat terjadi dalam semua kebosanan di bidang akademik seperti saat menghadiri kuliah atau saat menghadiri kelas, saat mengikuti ujian, dan ketika mempersiapkan pekerjaan rumah.

Dari perspektif ini kebosanan dipandang sebagai salah satu bentuk emosi (Pekrun, 2010). Kemudian kebosanan dikonseptualisasikan dalam faktor yang menjelaskan emosi dalam beraktivitas yang dibentuk oleh bagaimana tugas yang dihadapi dan dirasakan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kebosanan akademik berhubungan dengan tingkat positif dan negatif dari emosi (Goetz, dkk 2006, Pekrun dkk, 2011, Niculescu dkk, 2021).

Kejenuhan muncul terutama dalam situasi di mana siswa mengalami stimulasi yang rendah dan kurangnya motivasi intrinsik secara bersamaan. Dalam Pekrun (2011) *Control Value Model*, hasil kebosanan dari aktivitas yang kurang menggairahkan dan dianggap rendah nilai pribadi. Westgate dan Wilson (2018) menggambarkan Model Arti dan Komponen Perhatian, di mana kebosanan terjadi karena, (a) ketidaksesuaian antara tuntutan kognitif dan mental sumber daya yang tersedia dan (b) makna atau nilai terkait dengan hasil yang diharapkan. Untuk beberapa siswa, aspek sekolah mungkin tidak mencukupi stimulasi dan kurangnya otonomi dan melemahkan motivasi intrinsik. Pengalaman-pengalaman yang merasa terjebak atau dibatasi oleh rutinitas sekolah yang tidak berubah mungkin mengurangi motivasi dan menyebabkan hasil yang buruk (Goetz et al., 2014)

Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi emosi yang terjadi pada individu yang mengalami jenuh secara fisik dan mental akibat dari tuntutan pelajaran yang meningkat. Berdasarkan kekuatan hubungan dengan studi sebelumnya, menunjukkan fakta bahwa kebosanan itu tidak tumpang tindih dengan emosi negatif lainnya dan juga tidak mewakili hilangnya emosi positif. (Edi Sutarjo, dkk, 2014)

Burnout atau kejenuhan merupakan suatu keadaan dimana terdapat kelelahan fisik, kelelahan mental, merasa putus harapan, konsep diri yang negatif serta perasaan gagal dalam pencapaian tujuan diri yang ideal. (Suwarjo & Diana, 2014)

Kejenuhan belajar dapat dikatakan juga sebagai kondisi emosi yang terjadi pada individu yang jenuh secara fisik dan mental sebagai akibat dari tuntutan belajar yang meningkat. (Sutarjo, dkk, 2014)

Aspek-aspek kejenuhan belajar menurut Widari Ni dkk (2014) adalah pertama kelelahan pada pikiran yang berasal dari ketegangan yang berlebihan, individu dengan gejala ini tidak bersedia mengerjakan tugas, sulit berkonsentrasi, serta kesulitan daya ingat. Kedua, Kelelahan emosional dimana individu merasa akan merasa lelah yang berlebihan baik secara fisik dan emosional, serta individu akan kehilangan energi untuk menghadapi pelajaran dan menghadapi orang lain. Ketiga, Tidak mendatangkan hasil, Individu tidak bisa mendapatkan hasil belajar yang maksimal, hasil belajar tidak mendapatkan kemajuan bahkan prestasi belajar akan menurun.

Tam dkk (2021) memberikan bukti dinamika kejenuhan ini. Dalam penelitian mereka, selama dua minggu, guru sekolah menengah melaporkan sendiri kejenuhan mereka. Siswa di masing-masing kelas melaporkan kejenuhan mereka di akhir sesi kelas. Studi menunjukkan bahwa kejenuhan adalah hal yang

umum dilaporkan dalam keadaan emosional di kalangan siswa sekolah menengah. Pristanti, dkk (2022) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara self efficacy dan regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar.

Hipotesis penelitian ialah terdapat hubungan positif antara variabel regulasi emosi dan kejenuhan belajar pada mahasiswa semester 4 program studi bimbingan dan konseling Universitas Negeri Medan, Semakin tinggi tingkat regulasi emosi mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat kejenuhan belajar mahasiswa tersebut, demikian juga sebaliknya.

METODE

Penelitian dilaksanakan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif teknik survei. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi dan skala kejenuhan belajar. Populasi penelitian adalah mahasiswa semester 4 bimbingan dan konseling Tahun Ajaran 2021/2022 dengan jumlah keseluruhan 149 mahasiswa. Sampel diambil dengan perhitungan rumus slovin dari jumlah keseluruhan, yaitu 108 mahasiswa. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah regresi linier sederhana.

HASIL

Untuk mengidentifikasi regulasi emosi mahasiswa, maka digunakan rumus rata-rata (Mean) dan standar deviasi (SD). Berdasarkan rumus dan data variabel regulasi emosi, maka dapat diketahui bahwa skor maksimal berjumlah 75 dan skor minimal berjumlah 45. Maka Mean dan Standar Deviasi sebagai berikut:

$$\begin{aligned} X_{\min} &= 45 \\ X_{\max} &= 75 \\ \text{Rentang} &= X_{\max} - X_{\min} \\ &= 75 - 45 = 30 \\ \text{Rata-rata (M)} &= (X_{\max} + X_{\min}) / 2 \\ &= (75 + 45) / 2 = 60 \\ \text{SD} &= \text{Rentang} / 6 \\ &= 30 / 6 = 5 \end{aligned}$$

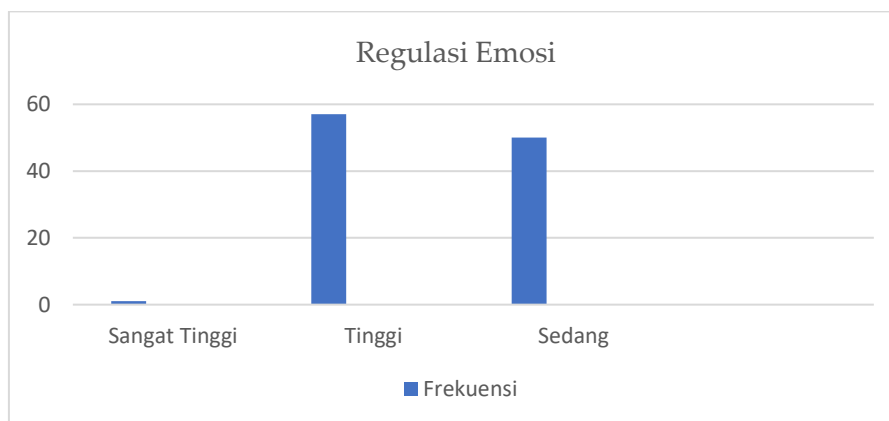
Mahasiswa yang mengalami regulasi emosi dapat di kategorikan dalam bentuk tabel 1.

Tabel 1. Pengkategorian Skala Regulasi Emosi

Kat	Rentang	Frek	%
Sangat tinggi	≥64	1	0.9 %
Tinggi	52-63	57	52.8%

Sedang	40-51	50	46.3 %
Rendah	28-39	0	0 %
Sangat rendah	≤27	0	0 %

Berdasarkan pemaparan tabel 1, maka dapat dilihat bahwa hanya 1 mahasiswa (0.9 %) yang berada pada kategori sangat tinggi, 57 mahasiswa (52.8 %) berada pada kategori Tinggi, serta 50 mahasiswa (46.3 %) berada pada kategori sedang. Penjelasan lebih lanjut dapat dilihat pada histogram gambar berikut:



Gambar 1. Frekuensi Regulasi Emosi

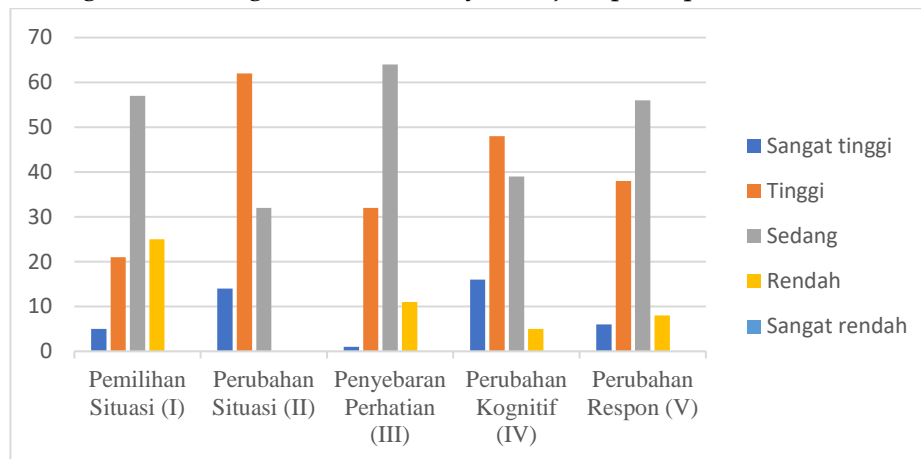
Variabel regulasi emosi memiliki lima indikator yang memberi kesimpulan bahwa regulasi emosi memberi pengaruh kepada kejenuhan belajar siswa pada pembelajaran *online*. Adapun frekuensi dalam indikator regulasi emosi terbanyak pada kategori tinggi.

Tabel 2. Deskripsi seluruh Indikator Regulasi Emosi

KATEGORI	Pemilihan Situasi (I)		Perubahan Situasi (II)		Penyebaran Perhatian (III)		Perubahan Kognitif (IV)		Perubahan Respon (V)	
	Frek	%	Frek	%	Frek	%	Frek	%	Frek	%
Sangat tinggi	5	4.6	14	13	1	0.9	16	15	6	5.6
Tinggi	21	19.4	62	57	32	30	48	44	38	35
Sedang	57	52.8	32	30	64	59	39	36	56	52
Rendah	25	23.1	0	0	11	10	5	4.6	8	7.4
Sangat rendah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Berdasarkan tabel 2, diketahui pada kategori rendah diketahui sebanyak 25 mahasiswa pada indikator (I), sebanyak 11 mahasiswa pada indikator (III), 5 mahasiswa pada indikator (IV) dan 8 mahasiswa pada indikator (V).

Skor tertinggi pada tabel 2 terdapat pada indikator penyebaran perhatian (II) dengan katogori sedang sebanyak 62 mahasiswa (57 %). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar regulasi emosi banyak terjadi pada perubahan situasi.



Gambar 2. Perubahan Regulasi Emosi Berdasarkan Indikator

Langkah mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar, maka di gunakan Mean (M) dan standar Deviasi (SD). Berdasarkan jawaban yang diberi oleh responden, data dapat didistribusikan dalam beberapa kategori. Skor maksimal variabel kejenuhan belajar adalah 62 dan skor minimal 26. maka Mean dan Standar Deviasi sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 X_{\min} &= 26 \\
 X_{\max} &= 62 \\
 \text{Rentang} &= X_{\max} - X_{\min} \\
 &= 62 - 26 = 36 \\
 \text{Rata-rata} &= (X_{\max} + X_{\min}) / 2 \\
 &= (62+26) / 2 = 44 \\
 \text{SD} &= \text{Rentang} / 6 \\
 &= 36 / 6 = 6
 \end{aligned}$$

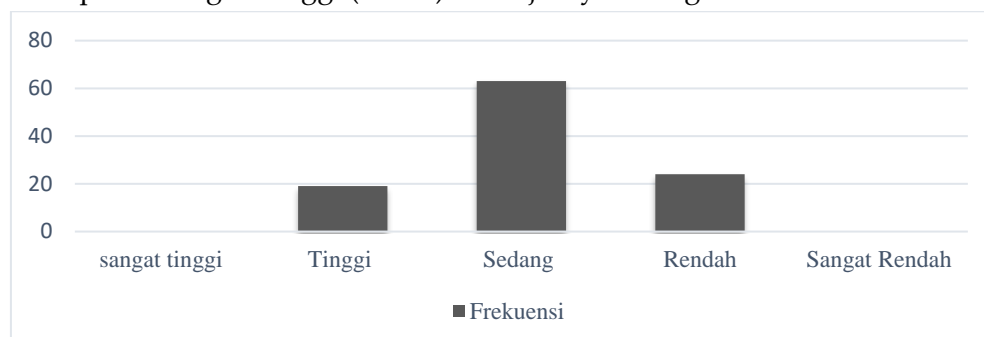
Dengan demikian tingkat kejenuhan belajar mahasiswa dapat di kategorikan pada tabel 3.

Tabel 3. Kategori Kejenuhan Belajar

Kategori	Rentang	Frekuensi	%
Sangat tinggi	≥64	0	0.0 %
Tinggi	52-63	19	17.6 %
Sedang	40-51	63	58.3 %
Rendah	28-39	24	22.2%

Sangat rendah ≤27 2 1.9 %

Berdasarkan data tabel 3, diketahui bahwa terdapat 2 mahasiswa yang berada di kategori sangat rendah (1.9 %), 24 mahasiswa berada pada kategori rendah (22.2 %). Terdapat 63 mahasiswa yang menempati kategori sedang (58.3%) dan 19 mahasiswa pada kategori tinggi (17.6%). Selanjutnya lihat gambar 3 berikut:



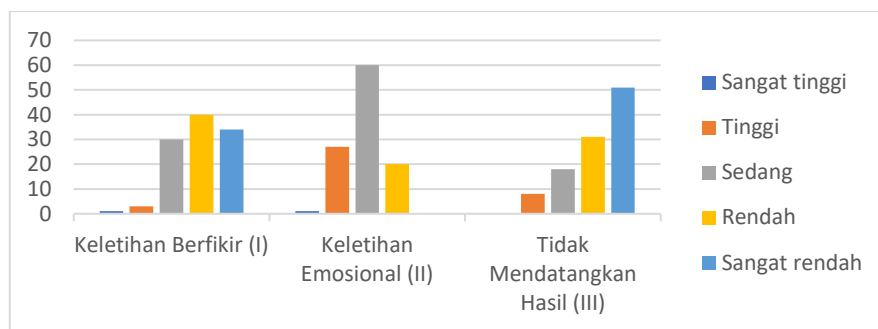
Gambar 3. Frekuensi Subjek Kejenuhan Belajar

Variabel kejenuhan belajar terdiri atas tiga indikator, yakni keletihan berfikir terdapat 3 butir pernyataan, keletihan emosional terdapat 9 pernyataan dan tidak mendapatkan hasil terdapat 3 pernyataan. Setiap indikator mempunyai lima kategori yang telah dijabarkan pada tabel 3. Berikut ini merupakan deskripsi untuk indikator kejenuhan belajar yang dimuat pada tabel 4.

Tabel 4. Deskripsi seluruh Indikator Kejenuhan Belajar

KATEGORI	Keletihan Berfikir (I)		Keletihan Emosional (II)		Tidak Mendapatkan Hasil (III)	
	F	%	F	%	F	%
Sangat tinggi	1	0.93	1	0.93	0	0
Tinggi	3	2.78	27	25	8	7.41
Sedang	30	27.8	60	55.6	18	16.7
Rendah	40	37	20	18.5	31	28.7
Sangat rendah	34	31.5	0	0	51	47.2

Berdasarkan data tabel, 4 dapat dilihat bahwa terdapat mahasiswa dengan kategori Sangat Tinggi sebanyak 1 mahasiswa pada indikator keletihan berfikir dan indikator keletihan emosional (I dan II), Sementara itu jumlah terbanyak terdapat pada kategori Sedang, yaitu 60 mahasiswa pada kategori (II), Penjelasan lebih lanjut dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 4. Indikator Kejenuhan Belajar

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar pada mahasiswa bimbingan dan konseling di Universitas Negeri Medan. Data dikumpulkan melalui skala regulasi emosi dan kejenuhan belajar. Pada variabel regulasi emosi yang telah dijabarkan sebelumnya ditemukan bahwa sebanyak 57 (52.8%) mahasiswa memiliki regulasi emosi dengan kategori tinggi. Data ini menunjukkan penilaian mahasiswa pada kemampuannya mengelola emosi termasuk pada kategori tinggi yang berarti bahwa semakin tinggi kategori regulasi emosi mahasiswa maka semakin tinggi pula kemampuannya dalam mengekspresikan emosinya. Hal ini juga senada dengan berbagai hasil penelitian yang menyatakan bahwa regulasi emosi berkembang sepanjang rentang hidup manusia (Cole, 2014). Studi menunjukkan regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengontrol dirinya. Oleh karena itu, ketika individu mengalami masalah, individu tersebut memiliki asertivitas pada dirinya. (Silaen, 2015). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pelatihan *self regulation* dapat mereduksi kejenuhan belajar (Muna, 2016)

Analisis setiap indikator regulasi emosi dapat terlihat bahwa skor tertinggi 62 mahasiswa (57%) didapat pada indikator Perubahan Situasi dan termasuk pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh informasi bahwa mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi terutama pada perubahan situasi. Sejalan dengan penelitian (Ayuningtyas, 2020) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi pada perubahan pembelajaran dari tatap muka menjadi *online* menjadi hal yang penting dimiliki oleh semua mahasiswa

Hal ini diperkuat dengan wawancara singkat dengan mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Unimed berinisial N diperoleh kejenuhan belajar yang ia rasakan dikarenakan ketidakmampuannya mengelola emosi dengan perubahan situasi dari pembelajaran langsung menjadi pembelajaran *online*. Jadi, tidak dapat diabaikan bahwa regulasi emosi memiliki aspek penting dalam mengelola kejenuhan belajar.

Berdasarkan data variabel kejenuhan belajar, maka diperoleh skor tertinggi 63 mahasiswa pada kategori sedang (58.3%) yang mengartikan bahwa kejenuhan belajar mahasiswa termasuk dalam kategori sedang. Dari hasil analisis data pada setiap indikator kejenuhan belajar, dapat diketahui bahwa skor tertinggi adalah 60 mahasiswa (55.6%) pada indikator keletihan emosional dengan kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa keletihan emosional mahasiswa dalam kejenuhan belajar berada dalam kategori sedang. Dari hasil wawancara dengan siswa B diperoleh bahwa mahasiswa ketika belajar daring mengalami keletihan emosi sehingga sering marah-marah dan kesal apabila sinyal menghilang dan tugas perkuliahan sangat banyak.

Hasil analisis regresi linier dengan ANOVA diperoleh 10.7% tingkat kejenuhan belajar dipengaruhi oleh variabel regulasi emosi.

Tabel 5. Hasil Analisa Regresi

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	568.635	1	568.635	10.747	.001 ^b
Residual	5608.551	106	52.911		
Total	6177.185	107			
a. Variabel Dependen: Kejenuhan Belajar					
b. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi					

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	T	Sig.	
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	20.078	7.552		2.669	.000
Regulasi Emosi	.466	.142	.303	3.278	.001

Melalui hasil diatas, diketahui bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar. Validitas persamaan regresi diperoleh dengan melakukan uji-t dengan kaidah pengujian jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis diterima.

Tabel 6. Koefisien

Berdasarkan tabel koefisien, nilai signifikansi diperoleh sebesar $0,01 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel Regulasi Emosi (x) terhadap variabel kejenuhan belajar (y). Nilai t_{tabel} yang berada pada taraf signifikan 0,05 dengan $n-2 = 106$ didapat nilai 1,659. Hasilnya, $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3,278 > 1,659$. Dengan demikian,, hipotesis dapat diterima. Dapat dibuktikan bahwa persamaan regresi tersebut valid dan terbukti regulasi emosi berpengaruh secara signifikan terhadap kejenuhan belajar mahasiswa.

Regulasi emosi pada penelitian ini memiliki peran sebesar 10.7% untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar mahasiswa, maka masih banyak terdapat faktor lain yang memengaruhi kejenuhan belajar mahasiswa. Regulasi emosi hanya sedikit memengaruhi penurunan tingkat kejenuhan mahasiswa. Namun, tidak juga dapat diabaikan bahwa regulasi emosi memiliki bagian dalam upaya menurunkan tingkat kejenuhan belajar mahasiswa. Apabila mahasiswa mampu meregulasi emosi dengan tepat, maka keterampilan mahasiswa dalam belajar akan meningkat sehingga di era pandemi covid 19 ini, dimana pembelajaran dilakukan secara online (dalam jaringan), mahasiswa mampu mengelola kejenuhan belajar dan mahasiswa dapat merdeka dalam belajar.

SIMPULAN

Regulasi emosi berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 57 mahasiswa (52.8%) yang berarti bahwa penilaian mahasiswa akan kemampuannya mengelola emosi tergolong tinggi. Semakin tinggi kategori regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa maka mahasiswa memiliki kemampuan yang tinggi dalam mengekspresikan emosinya. Indikator pada variabel regulasi emosi yang memperoleh nilai paling tinggi terdapat pada indikator perubahan situasi.

Tingkat kejenuhan belajar mahasiswa berada pada kategori sedang (58,3%), indikator pada variabel kejenuhan belajar yang memiliki skor tertinggi adalah kelelahan emosional. Berdasarkan analisis regresi linier dengan ANOVA diperoleh hasil bahwa 10.7% tingkat kejenuhan belajar ditentukan dari faktor regulasi emosi. Tabel coefficients menunjukkan nilai signifikansi $0,01 < 0,05$. Dengan demikian, terdapat pengaruh variabel regulasi emosi (x) terhadap variabel kejenuhan belajar (y). Kemudian, dengan nilai signifikansi 0,05 dan $n-2 = 106$ maka didapat nilai t_{tabel} 1,659. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3,278 > 1,659$, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima. Sehingga, persamaan regresi terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap kejenuhan belajar mahasiswa semester 4 program studi bimbingan dan konseling Universitas Negeri Medan.

DAFTAR PUSTAKA

Ayuningtias, C. (2020). Regulasi Emosi Siswa Dalam pembelajaran Daring. *DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal)*, 1(2), 107-113.

- Balter, L. & Tamis-LeMonda, Catherine. S. (2003). *Child psychology: a handbook of contemporary issues*. New York: Psychology Press.
- Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct methodological challenges and directions for child development research. *Child development*. March/April. 75 (2), 317-333.
- Cole, P. M. (2014). Moving ahead in the study of the development of emotion regulation. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 203-207.
- Laila, I., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2020). Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Autonomy melalui Lesson Study. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10(2), 87-91.
- Faridh, Ridhayati. (2008). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan kenakalan remaja. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia. [Online]. Diambil dari: http://psychology.uui.ac.id/stories/jadwal_kuliah/naskah-publikasi-04320316.pdf.
- Goetz, T., & Hall, N. C. (2014). Academic boredom. In *International handbook of emotions in education* (pp. 321-340). Routledge.
- Goleman, Daniel. (2007). *Emotional Intelligence*. Terjemahan Hermaya. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Kring, Ann M. & Sloan, Denise M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: a transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: The Guilford Press.
- Muna, N. R. (2016). Efektifitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di sma insan cendekia sekar kemuning cirebon. *Holistik*, 14(2).
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., & Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 36-48. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.002>
- Pristanti, N. A., Syafitri, R. A., & Reba, Y. A. (2022). Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau dari Self Efficacy dan Regulasi Emosi. *Psychocentrum Review*, 4(1), 107-117.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (Studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 175-181.
- Strongman, K.T. (2003). *The Psychology of Emotion*, New Zealand: Department of psychology University of Canterbury Christchurch
- Sutarjo, E., D. Arum WMP & Ni.Kt. Suarni. 2014. Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Senam Otak untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.
- Suwarjo & Diana Septi Purnama. 2014. Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tam, K. Y., Van Tilburg, W. A., & Chan, C. S. (2021). What is boredom proneness? A comparison of three characterizations. *Journal of Personality*.

- Tempelaar, Dirk dan Alexandra Corina Niculescu. 2021. Types of boredom and other learning activity emotions: A person-centred investigation of inter-individual data. *Journal of Motivation and Emotion*. 1-16.
- Van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2017). Boredom begs to differ: Differentiation from other negative emotions. *Emotion*, 17(2), 309–322. <https://doi.org/10.1037/emo0000233>
- Westgate, E. C., & Wilson, T. D. (2018). Boring thoughts and bored minds: The MAC model of boredom and cognitive engagement. *Psychological Review*, 125(5), 689–713. <https://doi.org/10.1037/rev0000097>